

david

	seance 1 lundi
11 au 17	footing 45minutes
18 au 24	footing 1h avec allure 20 min semi
25 au 31	footing 50 ou 30 recup si trail
1 au 7	footing 1h avec 20 allure semi
7 au 15	20 min + 2*10 minutes allure marathon

seance 2 mercredi

4* 2000 (7,40)

3*3000 (11,20)

5000 (19)+3000(11,20)+2000(7,40) rec 2,30

2*5000 19 min rec 3 minutes

seance 3 (vendredi)
3*200 en 37 / 6*400 en 1,18 / 3*200 mercredi
10* 400 1,18 rec 45
4*300/4*500/4*300 (500 en 1,37) rec 45 entre les 300 et rec 1 entre les 500
10*500 les 5 premiers en 1,40 les 5 suivants en 1,38
footing 45 minutes

seance 4 dimanche

sortie longue 2 h nombreuses bosses roide en montée et descente ,, cool sur le plat
sortie longue ou trail de seninghem

sortie longue 2 h nombreuses bosses roide en montée et descente ,, cool sur le plat
cross de la jeunesse